

# Mutlu Çocuklar

Okul Öncesinde Pozitif Psikoloji  
Temelli Bir Müdahale Programı

---

**Editör:** Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

**Yazar:** Derya SARI



**Editör:** Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

**Yazar:** Derya SARI

## **MUTLU ÇOCUKLAR**

### **Okul Öncesinde Pozitif Psikoloji Temelli Bir Müdahale Programı**

ISBN 978-625-6140-90-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Aralık 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi  
Kapak Tasarımı: Elit Beyza Baş

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto:yayinevi@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

‘Bir öğretmen çeşitli bitkilere bakan bir bahçıvan gibi çalışır. Bir bitki güneşi, diğeri serin gölgeyi sever; biri akarsu kıyısını, diğeri çorak dağ tepesini sever. Biri kumlu toprakta gelişirken, diğeri bereketli topraklarda gelişir. Hepsinin kendine en uygun bakıma ihtiyacı vardır; yoksa sonuç başarısız olur.’(Abdülbaha)

‘Dünya’da bir tanesin. Sana benzeyen başka hiçbir şey yok.’ Ben bu cümleyi kişilerin ne kadar özel oldukları hakkında farkındalık kazanmaları için bazen kullanıyorum. Her birey dünyada sadece bir tanedir. Dünyanın bir tanesi olarak herkesin farklı yaşam deneyimleri, ilgileri, yetenekleri ve değerleri vardır. Okullarımızda farklı aileler, etnik kökenler ve kültürel değerlere sahip öğrencilerimiz bulunmaktadır. Bazı eğitim uygulamaları bazı öğrenciler için işe yararken bazıları için fayda sağlamamaktadır. Öğrencileri tanımak ve ihtiyaçlarını fark etmek kolay bir iş değildir. Çünkü herkes dünyayı kendi penceresinden görmeye meyillidir. Bunun bilincinde olarak öğretmenler güncel araştırmaları takip eder, kendilerini geliştirmeye ve farklı bakış açılarını anlamaya çalışır. Öncelikle öğretmenlerin bu ihtiyaçlarını karşılamak adına bu kitabın faydalı olacağını düşünüyorum. Bu kitap okul öncesi düzeyi öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olsa da öğretmen programı her kademedeki öğretmene hitap edebilmektedir.

Okul öncesi düzeydeki öğrencilere odaklandığımızda, bu çocukların bazı özelliklerinin küçük yaşlarda bir dertmiş gibi görüldüğünü söyleyebiliriz. Bu durumun bir örneğini karakter güçleri alanında deneyimlediğimi söyleyebilirim. Eğer ailevi veya sağlık nedenleri gibi başka bir neden yoksa çocuğun karakter güçlerinin gelişimi farklı anlaşılabilir. Çocuğa yaklaşırken onun güçlü yanlarının fark edilmesi ve bu güçlü yönlerini yaşamında kullanması konusunda desteklenmesi gerekebilir. Örneğin lider bir çocuk bu özelliğini geliştirmeyi ve düzenlemeyi öğrenmektedir. Bazı zamanlar fazla karışma, takım çalışması oluşturmakta zorlanma gibi durumlar yaşayabilmektedir. Bu lider çocuklar arkadaşlık ilişkilerini düzenlemeyi henüz öğrenmeye çalıştıkları için yetişkinler tarafından yanlış anlaşılabilir. Bir başka örnek öğrenme sevgisi yoğun olan bir çocuğun etkinliklere odaklanması ve sosyal ilişkilerinde geride kaldığının düşünülmesi şeklinde olabilmektedir. Cesur bir çocuk daha tehlikeli davranışlar sergileyebilirken, tedbirli bir çocuk kendini korumaya dönük davranabilir. Yetişkinler cesur çocukların başına bir şey gelmesinden endişe ederken, tedbirli çocukların yoğun korkuları olduğunu düşünebilir. Tüm bu durumlar tabii ki birçok farklı açıdan ele alınmalıdır. Ancak bazen çocukların kaynaklarını kullanmaları konusunda desteğe ihtiyaç duyabileceklerini ve aslında sorun gibi görünen durumların çocuğun güçlü yanları olduğunu göremeyebiliyoruz.

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, çocukların iyi oluşlarının desteklenmesinde olumlu duyguların, olumlu sosyal ilişkilerin ve başarıya yönelik deneyimlerin önemine değinmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalar söz konusu bileşenleri ele alan pozitif psikoloji temelli müdahalelerin çocukların mutluluk ve iyi oluşlarını arttığını göstermekle birlikte, bu çalışmalar ağırlıklı olarak Batılı toplamlarda yapılan araştırmalara dayanmakta olup farklı kùltùrlerde etkililiklerinin incelemesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kitabın içeriğini oluşturan ve doktora tez çalışmam kapsamında geliştirdiğim, uyguladığım ve etkililiğini test ettiğim “Mutlu Çocuklar” adını verdiğimiz pozitif psikoloji temelli müdahale programı böyle bir anlayışla oluşturulmuştur (Sarı, 2023). Programın katılımcıları okul öncesi eğitime devam eden, aynı sınıf düzeyinde dört sınıf öğrenci olup, bu sınıflardan ikisi deney ve ikisi kontrol grubu olarak belirlenmiş ve programın etkililiği ön test, son test ve izleme ölçümleri ile test edilmiştir. Çalışma kapsamında programın uygulandığı okul öncesi eğitim kurumundaki öğretmenler ve deney grubu öğrencileri pozitif psikoloji yöntem ve tekniklerini içeren uygulamalı bir eğitimden geçmiştir. Araştırmanın sonuçları deney grubu öğrencilerinin olumlu duyguları ve öznel iyi oluşlarında artış olduğunu, sosyal ilişkileri ve akademik becerilerinin geliştiğini göstermiştir. Bu olumlu etkilerin ortaya çıkmasında çocukların güçlü yanları ile ilgili farkındalıklarının önemli bir rol oynadığını düşünmekteyim. Kendi güçlü yanlarını fark etmenin ve bu farkındalıkla harekete geçmenin iyi oluşun gelişimine önemli bir katkı verdiğine inanıyorum.

Ben bu kitabı tez sürecimde oluştururken kendi kaynaklarının farkına varan ve kullanan öğrencilerin davranışlarından çok şey öğrendim. Bu kaynakları fark eden öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocukların yaşadıkları problemlere çözüm bulmak konusunda geliştiklerini gözlemledim. Bu farkındalığımın gelişmesini sağlayan, tüm bu süreçte bana yol gösteren ve bu kitabın ortaya çıkmasına vesile olan Sayın Prof. Dr. Aslı UZ BAş öğretmenime içtenlikle teşekkür ederim. Pozitif psikolojinin gücünü keşfetmemde bana yardımcı olan sevgili öğrencilerime, desteğini ve değerli görüşlerini esirgemeyen değerli öğretmen arkadaşlarıma da ayrıca teşekkür ederim. Son olarak her zaman bana cesaret veren ve yanımda olan sevgili eşim Kalender SARI’ya ve oğlum Bülent Toprak SARI’ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Farkındalığınız yüksek, neşeniz bol ve mutluluğunuz daim olsun..

Dr. Psikolojik Danışman Derya SARI

## EDİTÖRÜN ÖN SÖZÜ

Pozitif psikoloji yaklaşımının psikolojik danışma alanındaki yeri ve önemini fark etmemin, bir psikolojik danışman eğitimcisi olarak kariyerimde kritik bir dönüm noktası olduğuna inanıyorum. Güçlü yanları temel alan bir yaklaşım olarak pozitif psikolojinin etkisini, sadece profesyonel yaşamımda değil, kişisel yaşamımda da deneyimledim. Yaşamda sorunlarımızın yanında kaynaklarımızın da olduğunu fark etmek dikkate değer bir bakış açısı değişikliğine yol açabilir. Buradan hareketle son yıllarda pozitif psikoloji alanını gittikçe artan bir şekilde tanımaya, bu alanda araştırmalar yapmaya ve psikolojik danışman eğitimi programının farklı düzeylerinde bu alanda dersler yürütmeye başladım. Bu kitap da işte tam bu sürecin bir meyvesi olarak ortaya çıktı.

Pozitif psikoloji alanına gösterdiğim ilgi ve bu yönde yaptığım çalışmalar öğrencilerim tarafından karşılığını buldu. Öğrencilerim pozitif psikoloji ile ilgili derslerime ilgi gösterdiler, derslerin içeriği ve etkileri ile ilgili olumlu geri dönüşlerde bulundular. Gittikçe artan sayıda lisans üstü öğrencim bu alanda tez çalışmaları yürüttüler. Bu kitabın yazarı sevgili Derya Sarı da onlardan biri oldu. Kendisi doktora tez çalışmasında pozitif psikoloji alanına yöneldi, hatta çok da iddialı bir şekilde okul öncesi düzeyde okul temelli bir müdahale çalışması geliştirme ve uygulama cesaretini gösterdi. Tez çalışması sürecinde olağanüstü bir gayret gösterdi. Bir taraftan pozitif psikoloji temelli bir müdahale programı geliştirmekle kalmadı, tüm yaratıcılığı ve gayretiyle etkinlikler ve görsel materyaller geliştirdi, programın uygulanması aşamasında öğretmenler ve ebeveynlerle etkili ilişkiler kurdu, onları programın uygulanması süreci için motive etti. Programın uygulanması sürecinde aktif rol üstlendi ve örneğine az rastlanır bir uygulama gerçekleştirdi. Tez çalışmasının sonuçları öğrencilerin iyi oluşları yanında, sosyal ve akademik gelişimlerinde de artışlar olduğunu gösterdi. Böylelikle pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı bir programın okul öncesi çocuklarda etkililiğine dair bilimsel kanıtlar elde etti. Bu anlamda ilgili literatüre önemli bir katkıda bulundu. Bu süreçte gösterdiği azmi, motivasyonu, öğrenme aşkı, çalışkanlığı ve okul ortamında gösterdiği liderliği için onu yürekten tebrik ediyorum.

Tez çalışmasının en başından itibaren tez izleme komitesinde yer alan ve sürece anlamlı katkılar yapan meslektaşlarım sevgili Prof. Dr. F. Selda Öz Soysal ve Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sevgili Doç. Dr. Elif Ulu sonradan aramıza katıldı ve çok anlamlı katkıları oldu, kendisine de çok teşekkür ediyorum. Kitabın grafik tasarımı konusundaki katkıları için sevgili kızım Elit Beyza Baş'a çok teşekkür ediyorum. Son olarak özenli çalışmaları-

rıyla kitabın bu haliyle elinize ulaşmasını sağlayan Pegem Akademi çalışanlarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Okul öncesinde pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı iyi oluşu arttırmaya yönelik bir programın tanıtıldığı bu kitabın psikolojik danışman eğitimi alanı yanında okul öncesi eğitimi alanı için de katkılar yapacağına inanıyorum. Yararlı olması dileğiyle, keyifli okumalar diliyorum.

Prof. Dr. Aslı Uz Baş  
İzmir  
Aralık, 2024

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Editörün Ön Sözü.....	v

<b>Giriş</b> .....	1
Pozitif Psikoloji Nedir? .....	1
Pozitif Eğitim Nedir? .....	3
Mutlu Çocuklar Eğitimi Öğretmen Programı (MÇEÖP) ve Mutlu Çocuklar Eğitim Programı (MÇEP).....	4
Bu Kitaptaki Etkinlikleri Nasıl Kullanabilirsiniz? Uyarılar ve Öneriler.....	7

### 1. KISIM

#### MUTLU ÇOCUKLAR EĞİTİMİ ÖĞRETMEN PROGRAMI (MÇEÖP)

<b>1. Bölüm: Mutlu Çocuklar Eğitimi Öğretmen Programı (MÇEÖP) Eğitimci Kitabı</b> .....	11
Oturum 1: Pozitif Psikoloji Temel Bilgileri.....	12
Oturum 2: Altı Erdem ve Yirmidört Karakter Gücü.....	23
Oturum 3: Karakter Güçlerini Tanıma ve Karakter Güçlerini Arttırıcı Bir Etkinlik Oluşturabilme.....	38
Oturum 4: Perma Modeli.....	51
Oturum 5: PERMA Modeli (Başarı, Yaşama Bağlılık ve Hayatın Anlamı) .....	62
Oturum 6: Mutlu Çocuklar Eğitim Programı Uygulama 1 .....	71
Oturum 7: Mutlu Çocuklar Eğitim Programı Uygulama 2 .....	77
<b>2. Bölüm: Mutlu Çocuklar Eğitimi Öğretmen Programı (MÇEÖP) Öğretmen Çalışma Kitabı</b> .....	79
Kısa Bilgilendirme ve/veya Ev Ödevleri 1. Oturum .....	79
Kısa Bilgilendirme ve/veya Ev Ödevleri 2. Oturum .....	80
Kısa Bilgilendirme ve/veya Ev Ödevleri 3. Oturum .....	84
Kısa Bilgilendirme ve/veya Ev Ödevleri 4. Oturum .....	87
Kısa Bilgilendirme ve/veya Ev Ödevleri 5. Oturum .....	90

## 2. KISIM

### MUTLU ÇOCUKLAR EĞİTİM PROGRAMI (MÇEP)

<b>3. Bölüm: Mutlu Çocuklar Eğitim Programı (MÇEP)</b>	
<b>(Öğrenci Etkinlikleri)</b> .....	99
<b>Olumlu Duygular Modülü</b> .....	100
Sevgi Haftası Etkinlikleri .....	101
Kendini Düzenleme Haftası (Öz-Düzenleme) Etkinlikleri .....	108
Mizah Haftası Etkinlikleri .....	123
Yaşam Sevinci Haftası Etkinlikleri .....	130
<b>Olumlu İlişkiler Modülü</b> .....	142
Arkadaşlık (Sosyal Zeka) Haftası Etkinlikleri .....	143
İş Birliği (Takım Çalışması) Haftası Etkinlikleri .....	156
Nezaket/Kibarlık/İyi Yüreklilik Haftası Etkinlikleri .....	167
Güzelliği Fark Etme Haftası Etkinlikleri .....	183
<b>Başarı Modülü</b> .....	197
Merak Haftası Etkinlikleri.....	198
Azim/Çalışkanlık Haftası Etkinlikleri .....	206
Öğrenmeyi Sevme Haftası Etkinlikleri.....	213
Umut Haftası Etkinlikleri .....	223
<b>Sonsöz</b> .....	233
<b>Ekler</b> .....	235
EK 1: Olumlu Olumsuz Duygular Posteri.....	235
EK 2: Karakter Güçleri Posteri.....	236
EK 3: Olumlu Duygular Çarkı.....	236
EK 4: Modüllere Ait Karakter Güçleri Kazanımları .....	237
<b>Kaynakça</b> .....	247



# GİRİŞ

## Pozitif Psikoloji Nedir?

Pozitif psikoloji bireylerin kaynaklarına ve güçlü yönlerine odaklanan bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu yaklaşım zorlayıcı yaşam olaylarına karşı koruyucu bir güç olarak kullanılabilir. Her birey güçlü yönlere sahiptir ve bu güçlü yönlerin kullanılması yaşanan zor süreçlerin atlatılmasında etkili görünmektedir. Ayrıca umut, yaratıcılık, merak ve cesaret gibi birçok güce sahip olan insanoğlu için, bu güçlü yönleri tanımak ve kullanmak mutlu olma halini desteklemektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımının temelleri Martin Seligman tarafından atılmıştır. Yüzyılın son çeyreğinde gelişmeye başlayan bu yaklaşım, bilimsel çalışmalar ile kanıtlanan uygulamaları içermektedir. Bu yaklaşım anlamlı bir hayata sahip olma, yaşama bağlı olma, mutluluğu sürdürme (Seligman, 2002), güçlü yönlere odaklanma ve geliştirme, başarılı bir hayatın kapılarını açma gibi sosyal ve entelektüel çalışmaların uygulandığı alanları içermektedir (Gable ve Haidt, 2005; Peterson, 2006). Öznel iyi oluş (Diener, 1984; 2000), sosyal iyi oluş (Keyes, 1998) ve psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989) gibi iyi oluş alanları yaklaşımın odaklandığı başlıca konular arasındadır.

Seligman (2011) tarafından iyi oluşun kavramsallaştırılmasında beş ögeye dikkat çekilmekte ve İngilizcedeki baş harflerinden dolayı PERMA adlı bir iyi oluş modeli olarak önerilmektedir. Olumlu duygular, olumlu ilişkiler, yaşama bağlılık/akış, başarı ve hayatın anlamı olarak tanımlanmakta olan bu beş öge birbirleri ile ilişkili olup birbirlerini etkilemektedir. İyi haber ise bu yapılar uygulamalar ile geliştirilebilmektedir.

Çocukların olumlu duygu deneyimleri ve olumlu düşünme becerileri okul öncesi dönemde bulunan öğrenciler için temel eğitim hedeflerinden biridir. Bu temel hedefler doğrultusunda okul öncesi öğretmenleri çeşitli eğitim uygulamaları geliştirebilmektedir (Şikić ve Tatalović Vorkapić, 2019). *Olumlu duygular* sorunlar ile başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve olumlu ilişkiler geliştirmeyi sağlamaktadır. Küçük çocuklar ile iletişim kurarken yaşadıkları pozitif ve negatif duyguların kabulü ve o duyguların tanınması önemlidir. Olumlu duyguları yaşamayı arttırmak için ise bilinçli uygulamalar yapmak gerekir. Bu uygulamalar duygu tanıma, ifade etme, duyguyu kontrol etme gibi farklı yöntemler uygulanarak okullarda gerçekleştirilebilmektedir. *Olumlu ilişkiler* PERMA modelinin bir diğer ögesidir ve

sağlıklı, uzun ve mutlu bir yaşam için olumlu arkadaşlık ilişkileri kurmayı içermektedir (Bannink, 2017). *Başarı* ögesi hedef belirleme ve gereken motivasyonu sağlama sürecinde kendini göstermektedir. *Yaşama bağlılık* kişinin yaşadığı o anda kalması, kendi deneyimine tüm benliği ile kendini kaptırması, zamanın nasıl geçtiğini anlamayarak zaman bilincinin kalmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bu deneyime 'akış' denmektedir (Bannink, 2017; Butler ve Kern, 2016). Birey hedefleri için olumlu duygular besler ve akışı yaşarsa başarı için kaynak oluşturabilmektedir. *Hayatın anlamı* son PERMA ögesidir ve bizim için önemli olarak gördüğümüz kişiler, nesnelere ya da inançları ifade etmekte olup yaşam desteğimizi oluşturmaktadır. Pozitif psikoloji, hayatı yaşamaya değer kılan konulara dikkat çekmekte ve anlam pozitif psikologlar tarafından iyi yaşamın bir unsuru olarak ele alınmaktadır.

Pozitif psikolojinin bir başka çalışma alanı ise karakter güçleridir. PERMA modeli öğeleri ile kişilerin karakter güçleri birbirini etkilemekte ve destekleyip geliştirmektedir. Karakter güçleri her bireyde bulunur. Yapısı, derinliği ve boyutu vardır. İyilik temellidir, ortam ve şartlara göre değişebilmektedir. Karakter güçleri birbirleri ile etkileşim halindedir. Şimdiye kadar kültürler içi ve kültürler arası 24 karakter gücünün ortak olarak temel alındığı insani değerlerdir (Niemic, 2013). Bireylerin ruh sağlıkları zorluklar ile karşılaştığında olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Bireyler bu zor zamanları yaşarken baş etme kaynakları, sahip oldukları karakter güçlerini de yansıtmaktadır (Park ve Peterson, 2009). Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren çocukların güçlü yanlarını fark etmesi ve geliştirmesi için uygulamalar yapmak önem arz etmektedir. Aşağıda karakter güçlerinin altı erdem çatısı altında dağılımı yer almaktadır.